

ココロもまもる護身術

W E N - D O

保育つき
受講無料



カナダの護身術とカウンセリングの技法を盛り込んだ、女性のための護身術 WEN-DO(ウェンドウ)の講座です。簡単な動きでも、しっかりと身をまもれます。自分のココロもまもりつつ、からだを動かし大きな声を出して、スカッとストレス発散もできちゃう一石二鳥の講座です。親子で、お友だちと、もちろんおひとりでも大歓迎！ぜひ一度、体験してみたいはいかがですか？

日時： 令和 7 年 7 月 12 日（土）午前 10 時～正午

場所： すみだ共生社会推進センター ホール

対象： 区内在住在勤在学の女性 20 名（事前申込みによる先着順）

講師： 橋本 明子 氏（リアライズ YOKOHAMA 代表）

持ち物： 汗拭きタオル、水分補給用の飲み物

一時保育 満 1 歳以上の未就学児、申込順、定員制（一時保育を希望する方は、7 月 2 日（水）までに電話で、すみだ共生社会推進センター ☎03-5608-1771 へ）



申込み 令和 7 年 6 月 11 日(水)午前 9 時から開始

いずれかの方法でお申し込みください

保育をご希望の方は 7 月 2 日(水)までにお申込みをお願いします。

電 話 	03-5608-1771	受付時間 月～土曜日：午前 9 時から午後 8 時まで 日曜日・祝日：午前 9 時から午後 4 時まで
オンライン申請 (申込み 専用サイト)	こちらの二次元コードから専用 サイトへアクセスして、お申込み ください。 	お申込みされてから、3 日を過ぎても「申込み 完了メール」の返信が無い場合は、お申込み の入力が完了していない可能性があります。 すみだ共生社会推進センター ☎5608-1771 へお問い合わせください。

個人情報は、本講座の運営目的のみに使用し、他の目的で使用することはありません。

お願い

- 動きやすい服装(スカート不可)で、お越しください。
- 当日の開場・受付開始は講座開始時間の 20 分前です。
- 駐車場はありませんので、車でのご来場はご遠慮ください。
- 自転車でお越しの場合は路上に駐輪せず、指定の自転車駐輪場をご利用ください。



男女共同参画推進拠点施設
すみだ共生社会推進センター
～すみなか～

〒131-0045 墨田区押上 2-12-7-111

電話:03-5608-1771

FAX:03-5608-1770

Eメール:KYOUSEICENT@city.sumida.lg.jp

『アクセス』

- ・京成線・東武線・都営浅草線・東京メトロ半蔵門線「押上駅」A3 出口徒歩 5 分
- ・東武線 「とうきょうスカイツリー駅」徒歩 7 分
- ・都バス 錦 40「向島三丁目」徒歩 1 分

